



CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (TARDE) – SETEMBRO – 2026

Refeição	Horário*		14/09 - 2ªF	15/09- 3ªF	16/09 - 4ªF	17/09- 5ªF	18/09 - 6ªF
Lanche da tarde	15h - 16h	Ens. Fundamental 2º segmento (11 - 15 anos)	Leite batido com banana prata e mamão Biscoito doce tipo maisena	Suco de polpa de uva Ovos mexidos com queijo minas	Suco de polpa de maracujá Pão careca com frango desfiado (filé de peito), molho de tomate, cebola e cheiro verde	Café com leite Pão de batata com manteiga Melão	Suco de polpa de acerola Banana prata com leite em pó
Almoço	12h30 - 13h		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Salada de cenoura ralada com cheiro verde	Arroz Feijão carioquinha Guisado de carne bovina (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde	Arroz com cenoura Feijão preto Isca de frango acebolada (filé de peito) Inhame ao molho de tomate	Arroz Feijoada (feijão preto, carne seca e lombo suíno) Farofa com couve	Macarrão parafuso Feijão preto Frango ao molho com laranja (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface e tomate
			Suco de polpa de goiaba	Maçã	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Laranja
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
			861,74	123,89	46,75	20,35	
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO			710	98 a 115	18 a 27	20 a 28	
(30% das necessidades diárias para alunos de 11 - 15 anos)							

*** OS HORÁRIOS DE DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES SÃO SUGESTÕES, QUE PODERÃO SER AJUSTADOS PELA DIREÇÃO ESCOLAR DE ACORDO COM A NECESSIDADE.**



Ana Paula F. Nogueirinha
Nutricionista - CRN-4: 96-1-00085-6
Matr 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ



Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13100771
Matr 23334-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ



Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003208
Matr 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ



Jessika Candido
Nutricionista - CRN-4: 24100668
Matr 22969-5 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ



Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 18100819
Matr 19689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ



Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4: 12100485
Matr 17767-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ